

# 合縁～あいえん～



発行日 2023年 8月 1日  
発行元 敬老園サンテール千葉  
TEL 043-226-7500 第17号

合縁とは愛から来る人と人との縁を表す言葉です。私たち介護職員と皆様の縁が恩愛に満ちたものであるように願いをこめて

## 心理学コメント

幸せの自己実現♥  
「幸せは香水のようなもの。他人に振りかけると自分にも必ずかかる」私たちは、他人に親切にしたり、周りの人を喜ばせようとするとき、自分も幸せな気持ちになりますよね。  
ただし、第一に自分を大切に！自分の欲求をきちんと満たしてあげてから、周りに幸せをおすそ分けするとますます自分も Happy になれます

## 夏祭り予告

8月5日(土)は2階の夏祭りを行います！

すいか割りや盆踊りで体を動かした後は…豪華なお弁当タイム！

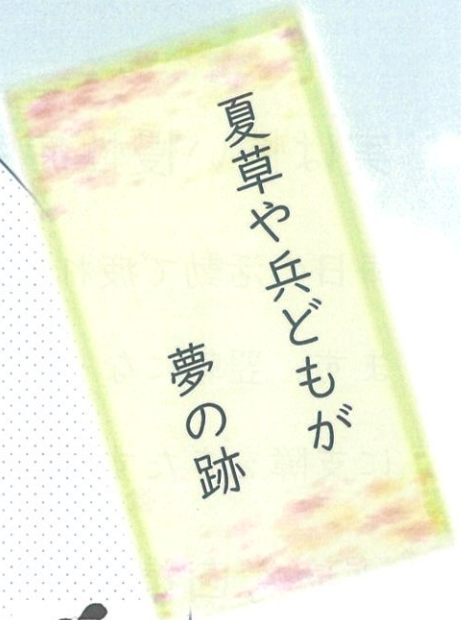
14:00からは恒例の『和太鼓』の演目です。

20分ほど大きな音がいたします。ご迷惑をおかけしますが了承くださいませ。



和牛ハンバーグローストビーフ  
おいしそうです(^▽^)/

これは、松尾芭蕉が詠んだものですよね。なぜか夏になると思い出すのです。岩手県平泉町で1689年5月13日に詠まれたものだそうです。兄の源頼朝に追われた義経は、藤原秀衡のもとに身を寄せますが、死後当主の泰衡に攻められてしまいました。居城を構えていた平泉の高館が義経最期の場所となりました。そんな戦いがあった場所も今では夏草が青々と生い茂る風景を目の当たりにして「すべては短い夢のようだ」と人の世の儚さを詠んだようです。そんな戦いが繰り返してあって今の日本がある…感慨深いですね



## 君子不器

私が最近ハマった言葉(^\_^)

器物はある用途にのみ有効であるが君子はそうした一能一芸のみ優れるのではなく広く何事にも適用する才能を持つ

★型にはまらず成長していきたいと思っています



## 疲れをとるには… 「疲れ」をよく知ることから



「疲れの要因」というと、皆さんは何を想像しますか？激しい運動や神経を使う仕事など、比較的負荷の高い行動想像する人が多いと思いますが、私たちの体は呼吸や消化など生命維持活動に常にエネルギーを必要としています。何もしていなくても、食事で摂取した栄養からエネルギーを産生して消費し毎日を過ごしています。



実は怖い慢性疲労💧疲れは早めにとることが大切…



毎日の活動で疲れを感じるのは自然なことです。私たちは日中に活動し、食事で栄養を摂り眠ることによって疲労を回復するというサイクルを回しています。翌朝になってすっきり目覚めれば問題ありません。しかし過度な疲労が蓄積した状態が長期間継続すると、起きた時からひどい疲れを感じ、心身に支障をきたす「慢性疲労症候群」になってしまいます。

『疲労回復に』に必須のビタミンB1・フルスルチアミン



ビタミンB1は疲労回復のカギを握る重要な栄養素の一つです。脳や心臓、筋肉の主要なエネルギー源となるのは糖質ですが、この糖質をエネルギーに変えるプロセスで、代謝を助ける重要な役割を担っています。ビタミンは調理過程で栄養素を失ってしまいがちですが「フルスルチアミン」はビタミンB1よりも多く吸収され組織内に多く届けることのできる成分です。

疲れた時のおすすめ  
ドリンク



1. ビネガードリンク：お酢に含まれるクエン酸は疲労回復に役立ちます。
2. フルーツジュース・野菜ジュース：ビタミンなどの栄養素が含まれていますが、糖分や塩分の摂りすぎになる可能性もあるので注意が必用です
3. 豆乳：豆乳に含まれるたんぱく質も筋肉や血液を作る材料になる他、エネルギー産生に欠かせない栄養素の一つです。
4. 牛乳：ビタミンB1の他BCAAもバランスよく含まれています
5. コーヒー：カフェインには集中力を保ち眠気を解消する働きと疲労を回復する働きもあります



何よりもよく食べ、よく寝て、よく笑う！笑いは特効薬です。いつも笑顔でいてください。皆さんの笑顔が私たちの特効薬です